

# 家庭での生活リズムを整えて家庭学習を習慣化させよう

活動の名称

生活リズムを整え家庭学習の習慣化を目指そう運動

団体等の名称

大間町学力向上研究会

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園  保育所  小学校  中学校  高等学校  中等教育学校  特別支援学校
- 児童館  公民館  図書館  PTA  子育て・教育支援団体、NPO  企業・事業所
- 病院・保健所  早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会）  行政（保健・福祉部局）  行政（その他の部局）
- その他（老人クラブ、婦人会）

活動の概要

## ◆ 活動の目的・趣旨

学力検査において定着の状況が全国比を下回っている領域が多いこと、また、子どもの肥満傾向児出現率が、全国平均、青森県平均を上回っていることから、大間町の全小中学校において「規則正しい生活習慣」と「学力の向上」という共通の課題を解決するために町全体で取り組んでいる。

## ◆ 主な活動内容

- ① 平成25、26年度には、町内の各小中学校の全児童生徒、並びに全家庭を対象として、「ノーメディア・チャレンジ」と「自立へのステップ・アップチャレンジ」を実施した。

「ノーメディア・チャレンジ」はテレビやビデオ、携帯電話やPC、テレビゲームをする時間を減らすなど、「メディア」に頼らない生活ができるよう挑戦してみようという取組である。「夜9時を過ぎたらゲームをしません」など10個のチャレンジ項目を設定した。

「自立へのステップ・アップチャレンジ」は、「自分のことは自分でできる力」を身につけることを目的に、我が家のルールを決めて取り組む活動である。「『早寝早起き朝ごはん』の生活習慣を確立する」や「歩いて登校する」などの項目を設定し、身につけさせるために努力する経験を増やす活動を行った。

- ② 平成27、28年度は、「早寝、早起き、朝ご飯（朝食）」や「～ながら勉強はしない。（テレビ、ゲーム）」など昨年度まで実施していた内容を踏まえ、小・中学校の子どもたちの生活リズムを整え、家庭学習を習慣化していくことを目的とした「家庭学習の手引き」を作成した。町内共通の手引きをもとに、各校の実情に合わせた内容を盛り込み、各家庭に配布した。

- ③ 児童生徒に歩いて登校してもらうため、交通安全指導よりも児童生徒への声かけにウエイトを置いた「あいさつ運動」を、保護者、教職員の他に町内会や声かけリーダー老人クラブ、婦人会の方々で行っている。時には町長も街頭に立って行っている。

## ◆ 活動の成果と今後の展望

- ① この活動により、朝食をとり、朝早く登校する児童・生徒が増えるなど、生活リズムの改善がみられた。
- ② これまでの取組により、家庭学習への意識は高まってきており、今後は、自分で課題を見つけて解決するなど、主体的に学んでいけるように、ひきつづき学校・家庭・地域が一体となり取り組んでいきたい。

**大間町学力向上研究会**

(平成27年度実施)

## 家庭学習の手引き

小学校  
中学校  
大間町  
大間町  
大間町

まずは、規則正しい生活から

- 早寝、早起き、朝ごはん（朝食）を。
- 毎日、家庭学習をする。
- 次の日の学習用具の準備をする。
- 帰宅時刻、就寝時刻を守る。

家庭学習のポイント

- まず、宿題をやる。
- 決まった時間に決まった場所で学習する。
- ～ながら勉強はしない。（テレビ、ゲーム）
- 終わった後、自分の家庭学習を振り返る。

(小学校5年生～6年生)

学習時間

(小1、2年) 20分～  
(小3、4年) 30分～

学習の進め方

○ 宿題(しゅくだい)をいかに早くやろう。  
・ひらがなやカタカナ、かなや字が読めず、かえし  
 ・まよふかき(よくに間違)がずらず読めるよう  
 前に出してわかるようにしよう。  
 ・わからないところは自分でしらべよう。それでもわ  
 からないときは、次の日先生に聞いてたしかめよう。

(小学校5年生～中学校1年生)

学習時間

(小5、6年) 50分～  
(中1年) 1時間30分～

学習の進め方

○ 一人勉強を工夫しよう。  
・漢字や計算など、社会や理科で覚えること  
 ・英語(中学生)は、くり返し書いて練習しよう。  
 ・教科書で読めない言葉、意味のわからない言葉は、  
 必ず自分で調べ、ノートに整理しよう。  
 ・ノートは自分なりに工夫し、学習したことが見や  
 すく、分かりやすくできるようにしよう。

(中学校2年生～3年生)

学習時間

(中2年) 2時間～  
(中3年) 3時間～

学習の進め方

○ 目標を決め、計画的に学習しよう。  
・今日の授業のつまずきを振り返ろう。  
 ・学習したことごとの授業身に付いているか、必ず  
 練習問題で確認しよう。  
 ・定期テスト、部活動前には計画を立て、目標を  
 決めて取り組もう。また、テスト後は必ず復習し、  
 同じ問題に再チャレンジして授業に備えよう。

保護者の皆様へ ～その1～

○ 学習習慣が身に付くには、生活リズムの確立が重要ですが、そのため  
 に、まず習慣を身につけてもらうようご協力をお願いします。  
 ○ スマホや携帯は便利な反面、子どもたちの生活リズムを崩したり、  
 家庭学習の妨げになったりしがちです。通信機器の利用につい  
 ては、お子様の方向による適切な管理と指導をお願いします。

保護者の皆様へ ～その2～

○ お子さんの家庭学習の様子に関心をもち、時には励まし言葉  
 をかけてください。おうちの方の勉強が本気か否かになります。  
 ○ 将来の夢や目標について、家庭で語る機会を作ってください。  
 い。そして、その夢や目標に向かって地道な努力を継続できる  
子（自ら学習に取り組める子）を育てていきましょう。